Çoğumuz omurga boyunca bulunan 7 büyük çakranın varlığının farkındayız, ancak avucunuzun içinde daha birçok küçük çakranın bulunduğunu biliyor muydunuz?

El çakralarınız çok daha küçüktür ve yedi anahtar çakranız gibi enerji depolamazlar, daha ziyade şifa enerjisinin ileri geri hareket ettiği yollardır.

Evet, ellerinizin içinde gizli, iyileştirici bir enerji gücü var!

Bu oturumda el çakralarınızın rolünden bahsedeceğiz, yerlerini keşfedeceğiz ve bu enerji merkezlerini aktive edip açmanızı sağlayacak birkaç kolay egzersiz

uygulayacağız.

El Çakralarının Şifası

Tüm vücudunuz, kendi özel işlevleri olan çok sayıda küçük çakrayla doludur. Yedi ana çakra sadece başlangıçtır.
Büyük çakraların tümü omurga çizginizde yer alırken, küçük ve mikro çakralar vücudunuzun geri kalanına dağılmış durumda olup her biri yaşam enerjileri için bir arınma merkezi görevi görür ve fiziksel ve ruhsal benliğinizin uyumuna katkıda bulunur.
İnsanın vücudunda 114 enerji merkezi bulunmaktadır ve bunların hepsi 72.000 nadi (enerji tüpleri veya kanalları) ağıyla birbirine bağlıdır.
Reiki gibi bütünsel şifa yöntemlerinde ellerin şifa ve yenilenme merkezleri olduğuna inanıldığından el çakraları en önemlileri arasındadır.

El Çakralarınızı Nasıl Etkinleştirebilirsiniz?

Hiç yoga veya meditasyon öğretmenlerinin uygulamadan önce ellerini ovuşturduğunu gördünüz mü ve bunun ne anlama geldiğini merak ettiniz mi?

Ellerinizi birbirine sürtme işlemi sıcaklık yaratır ve bunun sonucunda ellerinizde şifa enerjisi uyanır. Daha sonra sıcak ellerinizi yüzünüze ve gözlerinize koyabilirsiniz; bu, kendinize bir nimet verme eylemidir.

El çakralarınızla çalışırken ellerinizi birbirine sürtmek muhtemelen en iyi başlangıç noktasıdır.

Her iki elinizi yavaşça birbirinden ayırarak ve avuçlarınız arasında bir ışık küresi hayal ederek bu egzersizi daha da genişletebilirsiniz . Bu harika enerjiyi iki elinizin arasında hissedebilmelisiniz.

İşte el çakralarınızı açmak için kullanabileceğiniz başka bir kolay egzersiz:

- **Öncelikle ellerinizin tepki ve hassasiyetini geliştirmeli, avuçlarınızın açık ve serbest olmasına izin vermelisiniz (sertleşmelerini istemezsiniz). Bunu ellerinizi birkaç kez açıp kapatarak yapabilirsiniz.**
- **Sol elinizi açın ve sağ başparmağınızı avucunuzun ortasına yerleştirin.**
- **Sağ başparmağınızı birkaç kez saat yönünde çevirmeye başlayın.**
- **Daha sonra sağ elinizi açın ve sol başparmağınızı avucunuzun ortasına yerleştirin.**
- **Sol başparmağınızı saat yönünde çevirmeye başlayın**

- **Son adım, başparmağınızın ucuna her bir parmağınızla (hem sol hem de sağ el) birkaç kez dokunmaktır.**
- **Yukarıdaki adımları tamamladığınızda el çakralarınız açık ve aktif olacaktır.**

Ellerinizi 7 ana çakra noktanızdan birkaç inç/santimetre uzakta tutarak bu egzersizin etkinliğini test edebilirsiniz. Karıncalanma hissini fark ederseniz veya sıcaklığı hissederseniz el çakralarınız harekete geçer.

Ellerinizle çalışma ve el çakralarınızı açma konusunda daha ileri tekniklerle ilgileniyorsanız, sizi mudra ("el mühürleri" olarak da bilinir) uygulamalarını keşfetmeye teşvik ediyorum. El mudralarının faydalı iyileştirici etkileri olduğuna inanılıyor çünkü ellerinizden zihninize ve bedeninize daha fazla enerji aktarmanıza izin veriyorlar.

El Çakrası Konum Noktaları

Ana 7 çakra merkeziniz de ellerinize yansır. Refleksoloji ya da akupresür gibi yöntemlerle uyarılabilecek spesifik noktalar vardır.

Bu noktalara masaj yapıp baskı uygulayabilir ve ince bedeninizdeki belirli (ana) çakrayı dengelemek ve yeniden hizalamak için şifa enerjisi gönderebilirsiniz.

Aşağıdaki el çakraları tablosuna bir göz atalım ve karşılık gelen tüm çakra noktalarını avuçlarınızın içinde bulalım:

El Çakraları Karıncalanma

El çakralarınızla düzenli olarak çalışmaya başladığınızda, avuçlarınızda hafif bir karıncalanma hissi fark edebilirsiniz.

Endişelenecek bir şey yok çünkü bu normal bir semptomdur, bu da enerji merkezlerinizin açılmaya başladığını ve enerji kaynağıyla bağlantı kurmaya başladığınızı gösterir.

Farkına varmanız gereken şey, enerjiyi ellerinizle hissetmenin size doğuştan gelen normal bir insan becerisi olduğu ve ellerinizdeki karıncalanma hissinin enerji blokajlarınızı açtığınızın bir göstergesi olduğudur.

Enerji şifacıları ayrıca enerji akmaya başladığında ellerinde bir karıncalanma hissi yaşarlar.

Ellerinizdeki enerjilerin ürettiği hislere kendinizi açmak tek yapmanız gereken. Elleriniz çok ısınırsa, fazla enerjiyi serbest bırakmak için onları sallayın veya soğuk suya koyun.

El çakra Fonksiyonları

“El çakrası Psikometrinin merkezidir”

El Çakrası
Renk: Pembe
Yer: Her elin avuç içi
Duyu: Dokunma
Yönetici Gezegen: Plüton ve Chiron
Kristaller : Krizokol, Gül Kuvars, Apofilit, Aytaşı, Moldavit, Turmalin
Anahtar İfade: Dönüştürüyorum
Olumlu İfadeler: Tüm olumsuzlukları dönüştürüyorum. Tüm gereksiz inançları dönüştürüyorum. Tüm olumsuz kişisel imgeleri dönüştürüyorum.
Anahtar Fonksiyonlar: Dönüşüm, iyileşme
Bağlantılı Çakra: Kalp ve Yüksek Kalp
Manevi Dersler: Bırakmak, vermeyi ve almayı öğrenmek, iyileşmek
Fonksiyonlar: Ampütasyon hastalarının yüzde yetmişinde meydana gelen fantom uzuv sendromu, ampute kişinin hala çıkarılan uzvun varlığını hissetmesi

durumudur ve sıklıkla ağrı olarak kendini gösterir. Enerji şifacıları uzuvları aurada görürler çünkü enerji merkezi hala oradadır. Kaldırılamaz. Hayalet Uzuv Sendromunun en yaygın nedeni, etkilenen çakradaki enerji bloğudur. Bu acıyı dindirmek için etkilenen çakrayı açın ve enerjinin akmasına izin verin.

El çakrası dönüşümü, iyileşmeyi, verme, alma ve yaratma yeteneğini yönetir. Sağlıklı bir El çakrası, suçluluk veya beklenti olmadan takıntılı bir şekilde yerine koşulsuz olarak vermenizi sağlar. Sevgiyi, iltifatları, hediyeleri, tavsiyeleri ve yardımı kolaylıkla alabilirsiniz. Her türlü sanatsal çabayla sevgi dolu Kalp enerjisini dünyaya kanalize etmenizi sağlar.

Bu çakra aracılığıyla, enerji şifaları sırasında şifa enerjisi vücuda veya başkalarına kanalize edilir. Fiziksel veya duygusal dış enerjiyi pozitif kişisel enerjiye dönüştürmek için kullanılır. Örneğin hararetli bir tartışmanın içindeyseniz; karşınızdakinin negatif, öfkeli enerjisini pozitif, huzurlu enerjiye dönüştürebilirsiniz. Ayrıca bu merkezdeki Evrene dönüşüm için negatif enerjiyi de serbest bırakırsınız.

Bu çakra Psikometrinin merkezidir, yani bir nesneye dokunma veya onunla bağlantılı herhangi bir izlenim elde etme yeteneğidir. İzlenimler resimler, düşünceler, fikirler, duygular, tatlar, sesler veya kokular şeklinde olabilir ve nesnenin kendisiyle veya geçmiş veya şimdiki sahipleriyle bağlantılı olabilir. (El merkezli psikometri

yalnızca Sakral çakranın temiz ve açık olması durumunda geliştirilecektir.)

Dengesizlik Belirtileri:

Not: Her elin avuç içinde bir enerji merkezi bulunmasına rağmen, bu tam bir çakradır.

Az aktif: alamama, kapalı davranış, iyileşmeyi reddetme, yardım istemeyi reddetme, paylaşmayı reddetme, başkalarına yardım etmeyi reddetme (bazen başkalarına yardım etmek yararlı değildir, ancak yardım elini uzatmayı sürekli reddetmek, bir kapalı El çakrası) kırılgan tırnaklar, tırnak yeme el, bilek ve Karpel Tünel Sendromu dahil kol sorunları

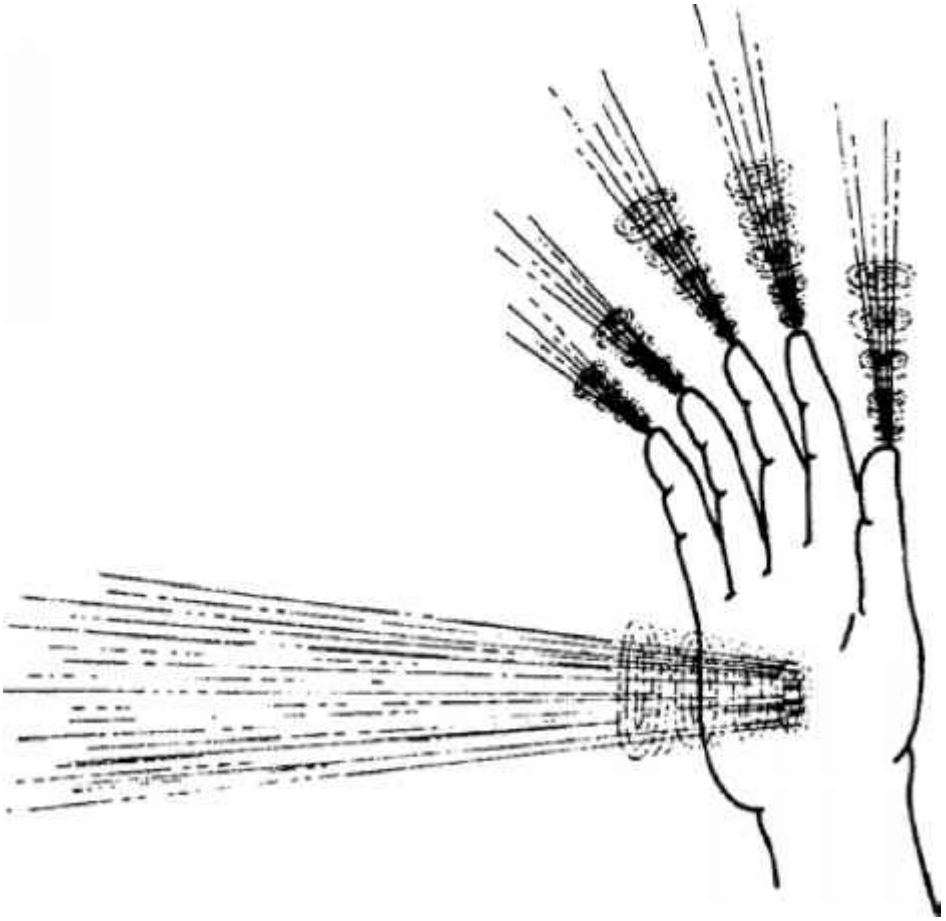
Aşırı aktif: Her şeye dokunma ihtiyacı, bırakamama, kleptomani, bir şeyleri kolayca kırma, fiziksel olarak tacizde bulunma, avuç içlerinin terlemesi, ellerin sıkılması, ellerin veya avuç içlerinin kaşınması, ellerde döküntüler ve cildin soyulması

El ve Parmak Çakraları

| Pranik Şifa

Her avucun merkezinde çok önemli iki çakra bulunur. Bu çakralara sol ve çakra, sağ ve çakra adı verilir. Genellikle yaklaşık bir inç çapındadırlar. Bazı pranik şifacıların çapı 5 santimetre veya daha fazla olan el çakraları vardır . El çakraları küçük çakralar olarak kabul edilse de pranik şifada çok önemli işlevlere

sahiptirler . Prananın çevreden emilip hastaya yansıtılması el çakraları aracılığıyla gerçekleşir . Hem sağ hem de sol çakralar prana veya ki'yi (QI) absorbe etme ve yansıtma yeteneğine sahiptir . Ancak sağ elini kullanan kişiler için, sol el çakrasından absorbe etmek ve sağ el çakrasından yansıtmak daha kolaydır; sol elini kullananlar için ise bunun tersi daha kolaydır.



Her parmakta mini bir çakra bulunur. Bu çakralar aynı zamanda pranayı absorbe etme ve yansıtma yeteneğine de sahiptir. H ve çakralar daha az konsantre veya daha yumuşak prana yansıtırken, parmak kraraları daha yoğun veya daha güçlü prana yansıtır. Bebeklerde, yaşlılarda ve çok zayıf hastalarda el çakralarını kullanarak

yavaş ve nazikçe enerji verilmesi tavsiye edilir. El çakralarını uyararak veya aktive ederek eller hassaslaşır; böylece daha süptil maddeyi hissetme ve farklı auraları tarama yeteneğini geliştirir. Şifacı, biyoplazmik bedendeki hastalıklı bölgeleri tarama yoluyla bulabilir.

El çakralarınızı nasıl açabilirsiniz?

Bu egzersizi düzenli olarak yapmanın yanı sıra aşağıdakileri yaparak el çakralarınızı daha da açabilirsiniz:

- **Bir resim çizmek veya çizim yapmak**
- **Ellerinle bir şeyler yapmak**
- **Masaj vermek**
- **Bir enstrüman çalmak**
- **Günlük kaydı**
- **Birine yardım eli uzatmak**
- **Yardım ve desteği kabul etme**

Ne zaman meditasyon yapsam, ellerim her türlü rastgele pozisyona ve jeste girse, yaşam gücü enerjisi veya prana **bu şekilde vücutta serbestçe hareket edebilir ve en çok ihtiyaç duyulan yere akabilir.**

Bu çakraların açılıp aktif hale gelmesi için sabah kalktığınızda veya yatmadan önce ellerinize ve ayaklarınıza masaj yapın. Farklı mudraları (farklı enerjiyi kanalize eden hareketler) araştırın ve ihtiyaç duyduğunuzda bunları kullanın.

Elinizde bir kristal veya nesne tutun ve ondan herhangi bir enerji veya bilgi alıp alamayacağınızı görmeye çalışın.

Bu bölgede özellikle tıkanıklık hissettiğinizde ellerinizi temiz suyla yıkayın. Daha da iyisi, ellerinizi akan bir nehre, dereye veya başka bir doğal su kaynağına batırın.

El Çakraları

Çoğu insan vücudun merkezinde yer alan 7 çakraya aşinadır ancak el çakraları gibi küçük çakralar da vardır. Avuç içimizdeki enerji merkezleri, ikincil çakralar olarak kabul edilse de güçlü algılama ve şifa araçlarıdır. Şifacılar el çakralarından akan enerjinin kalitesini takdir ederler, ancak aynı zamanda biraz enerji farkındalığına sahip olan herkes bu merkezlerin önemini kavrayabilir.

El Çakraları nerede?

Eller birden fazla çakranın merkezleridir. Birincil çakralar her avuç içi merkezinde bulunur. Diğerlerinin her bir eklemde yer aldığı söylenir, bunlar elleri özellikle enerji şifası için yararlı kanallar haline getirir. Avuç içi çakraları el meridyenlerinin odak noktasıdır.

Şifacıların el çakralarını nasıl sınıflandıracakları konusunda farklı görüşleri vardır; Bazıları bunları birincil çakralar olarak görürken, diğerleri onları diğer çakralardan enerji iletmekten sorumlu yoğunlaştırılmış enerji alanları olarak görür. Örneğin, şifa çalışması genellikle enerjiyi hissetmenin, vermenin ve almanın birincil aracı olarak elleri içerir. Şifacılar, enerjiyi kök çakra ve dünya enerjisi veya kalp çakrası ve sevgi gibi diğer çakralardan ve diğer çakralardan kanalize edebilirler.

Vücudunuzdaki her hücrenin uyanmasını ve sevinmesini sağlayın!

Çoğumuzda, tam canlılığımıza erişmemizi engelleyen enerji blokajları ve dengesizliklerinin yanı sıra enerjiyi sabote eden alışkanlıklar vardır ve bu da kendimizi bitkin, dağınık, donuk, hatta hasta hissetmemize neden olur.

El Çakralarının İşlevi

Tıpkı diğer çakralar gibi, elinizdeki enerji konum merkezleri de dünyayla enerji düzeyinde etkileşime girmenizi sağlar. Şifa enerjisinin hem içeri hem de dışarı akmasına izin verirler ve verme ve alma eylemiyle ilişkilidirler.

Sağlıklı el çakraları, siz dünyada dolaşırken açıklık, yaratıcılık ve güven olarak kendini gösterir. Tonları ve parlaklıkları kanalize edilen enerjinin türüne bağlı olarak değişebilmesine rağmen genellikle kırmızı veya altın rengiyle ilişkilendirilirler.

El çakralarınızın tıkalı olabileceğine dair işaretler şunlardır:

- **Yaratıcılık eksikliği ve kendinizi sanatsal olarak ifade edememe**

- **Kapalı veya uyuşmuş hissetmek**
- **Dünyayla ve diğer insanlarla bağlantı eksikliği**
-

El Çakraları ve Enerji Şifası

Açık el çakraları enerji şifası için gereklidir. Eğer bunlar engellenir veya dengesiz olursa, şifacıdan gelen enerji akışı zayıf veya tutarsız olacaktır. Reiki ve diğer enerji şifa yöntemleri, enerjinin ihtiyaç duyulan yere

ulaşmasına yardımcı olmak için el pozisyonlarını kullanır, ancak engellenen el çakraları bunu zorlaştırır.

Kendi kendini iyileştirmede de aynı sorunlar ortaya çıkar. Tıkanmış el çakraları açık sistem yerine kapalı bir sistem oluşturarak enerjinin vücudunuzda serbestçe akmasını ve gitmesi gereken yere gitmesini engeller. Ayrıca çakra el pozisyonları veya mudralar vücuttaki ana çakraların dengelenmesine yardımcı olabilir. Engellenen el çakraları bu mudraların etkili olmasını engelleyecektir.

El Çakraları Nasıl Açılır?

El çakralarınızı açmanın birkaç yöntemi vardır. En basitlerinden biri ellerinizi suyun içinde tutmaktır. Mümkünse dere veya göl gibi doğal bir su kaynağı kullanın, ancak bir kase su işe yarayacaktır. Ellerinizi dinlendirirken suyun, sahip olabileceğiniz tüm tıkanıklıkları nazikçe temizlediğini ve bunların yerine parlak, akıcı bir enerji getirdiğini hayal edin.

Bir başka faydalı egzersiz de Reiki'den geliyor. Başlamak için ellerinizi avuçlarınız birbirine değecek şekilde tutun ve yavaşça birbirine sürtün. Avuçlarınızın içinde bir ışıltı oluştuğunu hayal edin. Bir süre sonra ellerinizi yavaşça birkaç santim aralayın, avuçlarınızdan parlayan bir enerji topunun çıktığını hayal

etmeye devam edin. Enerjiyi hissedin. Bu enerjiyle oynarken sıcaklık veya karıncalanma hissedebilirsiniz. Ellerinizi biraz hareket ettirin, enerjinin hareket etmesine ve büyümesine izin verin. Her bir avuçtan aktığını hayal edin. Son olarak avuçlarınızı tekrar bir araya getirin ve enerjinin vücudunuza geri akmasına, sizi iyileştirmesine ve enerji vermesine izin verin.

Sanat yaratmak aynı zamanda çakraları açmak için de mükemmeldir. Ellerinizi kullanmak, yaratıcı enerjinin içlerinden geçmesine yardımcı olacaktır. Heykeltraşlık gibi uygulamalı yöntemler özellikle iyidir.

Çakraları dengelemek zaman ve tutarlı pratik gerektirir, ancak bu egzersizler günde birkaç dakika içinde yapılabilir. Çakra sisteminin geri kalanına düzenli olarak odaklanmak, el çakralarınızı dengelemenize de yardımcı olacaktır. Meditasyonunuz sırasında mudraları veya Reiki el pozisyonlarını kullanmak, vücudunuzun diğer kısımlarını iyileştirirken ve dengelerken el çakralarınız üzerinde çalışmanıza olanak sağlayacaktır.

Jin Shin Jyutsu

Görünüşe göre Jin Shin Jyutsu veya benim şu anki adıyla JSJ, Jujitsu gibi Japonya'da ortaya çıktı, ancak bir dövüş sanatları türü DEĞİLDİR.

Bunun yerine, fiziksel bedenin enerji yollarını açık ve enerjinin dengeli ve akıcı olmasını sağlamaya çalışan bir süreçtir.

Akupunktura benzer şekilde çalışır ancak iğne, baskı veya manipülasyon olmadan yapılır.

JSJ kullanımı güçlendiricidir ve son derece yenileyicidir çünkü vücudun doğuştan gelen kendini iyileştirme ve yenileme yeteneğini hızlandırır.

Bağışıklık sistemini güçlendirir, stresi ve ağrıyı hafifletir ve enerji düzeylerini iyileştirmeye ve korumaya çalışır.

Aynı zamanda düşüncelerimizi ve duygularımızı dengelemeye ve uyumlu hale getirmeye, Kaynak enerjisiyle ve "yüksek" bilinçle bağlantımızı güçlendirmeye yardımcı olur.

JSJ'nin Harika Olan yanı

JSJ'nin harika yanı ilginç, eğlenceli ve basit... ama bir o kadar da karmaşık olmasıdır.

Bazı temel bilgileri öğrendikten sonra birkaç dakika içinde kullanmaya başlayabilirsiniz, ancak aynı zamanda eğer istekliyseniz hayatınızın geri kalanını sunduğu her şeyin derinliklerine inerek de geçirebilirsiniz.

Birçok tutma veya işlemin ("akış" olarak da adlandırılır) öğrenilmesinin çok kolay ve hızlı olması hoşuma gidiyor, böylece sağlığınızı ve refahınızı tüm yönleriyle iyileştirmek için bunları hemen kendi üzerinizde kullanmaya başlayabilirsiniz.

Üstelik herhangi bir düşünce sistemine bağlı kalmanız gerekmez, uyguladığınız diğer yöntemleri etkilemez ve herhangi bir özel ekipman, fiziksel baskı veya masaj bilgisi gerektirmez.

İstediğiniz zaman, istediğiniz yerde kullanabilirsiniz ve kıyafetler aracılığıyla işe yarar, böylece bunu yaparken tamamen giyinik kalabilirsiniz.

Jin Shin Jyutsu tamamen vücudun enerjisinin akmasını ve dengede tutulmasıyla ilgilidir…..daha enerjik hissetmenize yardımcı olabilir, aynı zamanda hedefiniz buysa/ne zaman buysa uykuya dalmanıza da yardımcı olur.

Burada Batı'da JSJ, "Kendini Bilmeyi (Yardım) Öğrenme Sanatı" olarak anılıyor ve benim için gerçekten bu unvanı hak ediyor.

Ellerde Var

Jin Shin Jyutsu ile elleriniz, vücudun enerji devrelerine "atlama kablosu" bağlamak için harika araçlar haline gelir ve sadece ellerinizi nereye ve nasıl yerleştireceğinizi bilerek, çeşitli semptom ve rahatsızlıkların **nedeni olan gerilimleri ve enerji blokajlarını serbest bırakabilirsiniz. -kolaylaştırmak.**

Vücuttaki bir veya daha fazla enerji yolu tıkandığında, bu engelleyici etki rahatsızlığa ve hatta ağrıya yol açabilir.

Bu enerji durgunluğu çok uzun süre giderilmezse, yalnızca vücudun yerel bölgesini bozmakla kalmaz, aynı zamanda devam eder ve en sonunda enerji akışı yolunun veya yollarının tamamının uyumsuzluğuna neden olur.

Neyse ki JSJ, yolların açık kalmasını ve enerjinin serbestçe akmasını ve uyumlu olmasını sağlayan, kullanımı kolay bir kendi kendine yardım aracıdır.

Ve vücudun kendi tükenmez enerji kaynağıyla çalışıyorsunuz, böylece dışarıdaki enerjiyle uğraşmanıza ya da onu çekmenize gerek kalmıyor.

JSJ'yi Japonya'dan ABD'ye getiren kadın Mary Burmeister, gerçekten yorulmamızın tek nedeninin

vücudumuzun içerdiği sınırsız enerji kaynağının yanlış yönetilmesi olduğunu söyledi.

Ve eğer bedene uyum sağlarsak ve enerjimizin serbestçe akmasını ve engellenmemesini sağlamak için JSJ aracılığıyla elimizden geleni yaparsak, asla yorulmazdık.

1-2-3 kadar basit!

Jin Shin Jyutsu'daki bazı tutma veya akışları kullanmayı öğrenmek 1-2-3 kadar basittir.

Aslında bazen 1 kadar basittir, çünkü her türlü şeye yardımcı olabilecek bir anahtar tutma veya el pozisyonu, bir elin başparmağını diğer el ile basitçe kavramayı/tutmayı ("jumper-kablolama") içerir.

Basit hakkında konuşun!

Küçük bir şey yaparak vücudun "güneş enerjisi" kaynağı olan ve diğer tüm organlara enerji vermeye yarayan mide ve dalağın dengelenmesine ve uyumlu hale getirilmesine yardımcı olabileceğinizi biliyor muydunuz?

Başparmağınızı tutmak aynı zamanda sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda zihinsel, duygusal ve ruhsal

olarak da iç ve dış düzeyde beslenme almanız için kanallar açar.

Ve eğer gece uykuya dalmak için yardıma ihtiyacınız varsa….ya da çok erken uyandığınızda tekrar uykuya dalmak için….sadece başparmağınızı tutun.

Bu tutuş aynı zamanda endişeyi, sinirliliği, stresi ve gerginliği dağıtmaya da yardımcı olur , bu nedenle günümüz ve çağımız için gerçek bir kişisel gelişim aracıdır !

Belki de bebeklerin kendilerine güvenlik ve huzur hissi vermek için başparmaklarını emmeyi doğuştan bilmelerinin nedeni budur.

Her Parmağın Faydası

Başparmak(lar)ınızı tutmanın pek çok faydasından az önce bahsettim, ancak diğer parmaklar da hiç de fena değil!

On parmağımızın 144.000 enerji fonksiyonunun anahtarı olduğunu ve her parmağınızı veya başparmağınızı günde sadece birkaç dakika tutarak aynı anda vücudun 14.000'den fazla fonksiyonunun temizlenmesine ve yenilenmesine yardımcı

olduğunuzu öğrendiğinizde muhtemelen şaşıracaksınız!

Ne?! Bunu kesinlikle harika buluyorum!

Her birini günde 3 ila 5 dakika tutun; tüm vücudunuz harika bir sakinleştirici, gençleştirici, dengeleyici ve uyumlulaştırıcı etki deneyimleyecektir - *ve* bu birikimlidir, dolayısıyla JSJ'yi ne kadar sık uygularsanız, o kadar fazla fayda alırsınız.

İşaret parmağı kas ve sindirim sistemlerinin, böbreklerin ve mesanenin işlevleriyle ilgilidir; diş ve diş

eti sorunlarını, sırt ağrılarını ve her türlü bağımlılığı gidermenin yanı sıra korkuyu, hayal kırıklığını ve zihinsel karışıklığı azaltmaya da yardımcı olabilir.

Bu sorunlardan herhangi biriyle ilgili desteğe ihtiyacınız olursa parmağınızı tutun ve tutun!

Orta parmak ise kan, karaciğer ve safra kesesi ile öfke, sinirlilik, kararsızlık veya hayal kırıklığı duygularıyla ilgilidir.

Ayrıca göz/görme sorunlarına da yardımcı olabilir ve yorgunluğu giderebilir.

Vücudun bu organlarından/bölgelerinden herhangi biri ve belirli zihinsel ve duygusal stresler üzerinde çalışmak için bu parmağınızı tutun.

Yüzük parmağı akciğerler ve solunum sisteminin yanı sıra kalın bağırsakla da ilgilidir ve bu özel parmağı tutmak vücudun bu kısımlarını gençleştirmek ve dengeyi sağlamak için çalışır.

Ayrıca kulak çınlaması, aşırı mukus, üzüntü, keder, olumsuzluk, takılıp kalma veya bırakma güçlüğü gibi duyguları gidermek için de kullanılabilir.

Ve son fakat bir o kadar da önemlisi, küçük parmak veya "serçe parmak" kalp ve ince bağırsağın yanı sıra iskelet sisteminin işlevleriyle de bağlantılıdır

ve kemik veya sinir sorunları ile kalp rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanılabilir.

Zihinsel ve duygusal düzeyde, serçe parmak çok fazla çabalamak veya aşırıya kaçmakla ilişkilidir ve güvensizlik ve düşük özgüven duygularına yardımcı olabilir.

EL Çakraları

7 büyük çakra dışında diğer iki önemli çakra ayak çakrası ve avuç çakrasıdır. Bunlar ruhsal iyileşmeyle ilgilenenler için son derece önemlidir, çünkü bu çakralar şifa vermek ve almak için güçlü araçlardır.

Avuç içlerinde biri avuç içi ortasında, biri bilek noktasında ve her iki parmakta ve başparmakta 5'er adet olmak üzere 7 çakra vardır. Sol avuç içi çakraları saat yönünde dönerken, sağ avuç içi çakraları saat yönünün tersine döner. Sol avuç içi çakralarının enerji almaya, sağ avuç içi çakralarının ise enerji göndermeye/vermeye yardımcı olduğu söylenir. Aslında baskın eliniz enerjiyi gönderir, baskın olmayan eliniz ise enerjiyi alır.

Bu çakraların en önemli özelliği aurayı taramalarıdır. Avuç içi çakraları bloke olan kişiler ya doğru tarama sonucu alamazlar ya da hiç tarama

yapamazlar. Her Reiki şifacısı için, enerji yayarken (uygulamalı) ve avuçlarını kullanarak aurayı tararken çakralarını dengede tutmak son derece önemlidir.

EL Çakralarının İşlevleri:

- Kendini ve başkalarını iyileştirmek
- Aurayı tara
- Enerji gönderin ve alın
- Ruhsal, zihinsel ve duygusal bedenleri dengelemeye yardımcı olur
- Yaratıcılığı geliştirin
- Kristallerin enerjisini hissedin

EL Çakralarının diğer çakraları nasıl uyardığına örnek:

- Birisiyle karşılaştığımızda sağ elimizi öne çıkarırız. Bilinçaltımızda enerjimizi onlara yönlendiriyoruz; bu kalp çakramızın tepkisidir.
- Bir tartışma ya da karışıklık olduğunda doğal içgüdümüz sol elimizi boğaz çakrasına götürür; iletişimin zayıf olduğunu ve boğaz çakrasının tıkalı olduğunu gösterir.
- Heyecanlanırsak doğal neslimiz elimizi kalp çakramıza götürür.

- **Depresyona girdiğimizde ya da öfkelendiğimizde içgüdümüz elimizi alnımıza götürür.**

Dengeli EL Çakraları

- **Yaratıcılığı geliştirin**
- **Enerji göndermeye ve almaya yardımcı olur**
- **Doğru aura taraması**
- **Açıklık**
- **Beklenti ve suçluluk duymadan koşulsuz olarak vermenizi ve almanızı sağlar**
- **Nesneleri şarj etme/uyumlama yeteneği**
- **Kristallerin enerjisini hissedin**

Az Aktif EL Çakraları

- **Hastalık getirir**
- **Alamama**
- **Şifayı kabul etmeyi reddetmek**
- **İyileşmeyi reddetme**
- **Yardım istemekten çekinmeyin**
- **Cimri**

Aşırı Aktif EL Çakraları

- **Her şeye dokunmak istemek**
- **Kaşıntılı avuç içi**
- **Döküntüler**
- **Cilt kabuğu**
- **Bırakamıyorum; sorunlara tutunmak**

- **Alışverişkolik**

Bu çakraları açmak/blokajı kaldırmak çok kolaydır. Birkaç basit ve kolay yöntem listelenmiştir:

- **Avuç içlerinize ve avuç içlerinize Reiki sembolleri çizin ve Reiki'nin avuç içi çakralarını açmasını isteyin.**
- **Semboller çizin . Avuç içi ortasında kırmızı bir çiçek açtığını hayal edin. Bu çiçek açtıkça avuç içi çakranız açılır.**
- **Arkadaşınızdan uzmanınızdan avuç içi çakranızı çakralarınızın üzerinde tutarak açmasını ve temizlemesini isteyin.**
- **Ellerinizi yıkarken birkaç tane kaya tuzu alın ve sonra yıkayın.**
- **Avuç içi çakralarınızı harekete geçirmek için enerji topları yapmayı deneyin.**